KNIHOVNA ISIDY

REDIGUJE OTOKAR GRIESE.

TAJEMSTVÍ INDICKÉ JOGY

PRAKTICKÝ BĚH VYVINOVÁNÍ OKKULTNÍCH SCHOPNOSTÍ A SIL V ČLOVĚKU.

PODLE RŮZNÝCH PRAMENŮ A LÓŽOVÝCH RUKOPISŮ NAPSAL

HERMES S∴I∴17.

STUPNĚ TOVARYŠE A MISTRA

SVAZEK VII.

CENA 2 K.

NÁKLADEM ČASOPISU ISIS A PARACELSIA V ŽIŽKOVĚ. 1908.

STUPEŇ TOVARYŠE.

△△△

STUPEŇ TOVARYŠE.

Vyšší běh hatha-jogy.

Methoda dokonalého dechu.

Základem vyšší indické dechové gymnastiky jest tak zvaný dokonalý dech, jímž se budeme nyní zabývati. Žák, který svědomitě absolvoval stupeň učeníka, musí s nemenší svědomitostí a důkladností konati cvičení stupně druhého, aby docílil oněch zázračných výsledků, jichž dosahují indičtí jogové. Musí pracovati vážně a úsilovně a hlavně se snažiti, aby se dokonale obeznámil s vyšší hatha-jogou a osvojil sobě dokonalý dech tak, aby se mu stal přirozeným. To vyžaduje však velké námahy, času a trpělivosti. K adeptství nevede pohodlná cesta. — Resultáty docílené hatha-jogou jsou veliké. A tu podotýkám, že nutno nejdříve nacvičiti její základní methodu, než můžeme s nadějí na nějaké výsledky přikročiti ke cvičením dalším, snad zajímavějším. Zanedbáme-li cvičení základních, jest pozdější námaha marnou.

Dokonalý dech není něčím vynuceným nebo nepřirozeným, nýbrž jest spíše návratem k přírodě a jejím prvním zákonům. Zdravý, moderní kulturou ještě nedotknutý divoch a zdravý kojenec dýchají správně; jenom civilisovaný člověk ztratil tuto schopnost darovanou mu do vínku moudrou matkou přírodou. Upozorňuji žáka, že dokonalý dech nevyžaduje úplného naplnění plic vzduchem při

každém vdechnutí; potřebujeme vdechnouti jenom průměrné množství vzduchu. Používáme-li dokonalého dechu, vnikne i nejmenší množství vzduchu do celých plic. Žák má několikráte za den, pokud mu jenom okolnosti dovolují, cvičiti dokonalý dech, aby se jeho nervový systém udržel v nejlepším stavu. Dokonalý dech cvičíme následovně:

Stojíme anebo sedíme zpříma. Dýcháme nosem. Vdechujeme pomalu a stejnoměrně a naplňujeme nejdříve spodní část plic tím, že necháme bránici*) klesnouti, aby lehce tlačila na vnitřnosti, čímž vypínáme břicho do předu. Pak vypínajíce spodní žebra, naplňujeme střední část plic; konečně rozšiřujeme vrchní část hrudníku, čímž vzduch vchází do nejhořejších částí plic. Při tomto posledním pohybu stlačíme lehce břicho do zadu, aby se plícím poskytla patřičná opora a aby vzduch mohl snadno vniknouti do nejvrchnějších hrotků. Naplňujeme-li hořejší plicní partie, zvedáme poněkud ramena a kliční kost, aby vnikl vzduch do pravého plicního křídla, které bývá pařeništěm tuberkulosních bacillů. Začátečníku se zdá, jakoby se tento vdech skládal ze tří jednotlivých dechových pohybů, čemuž ve skutečnosti není. Dokonalý vdech nesmí býti přerývaný, nýbrž jednotný, bez přestávek. Po několika cvičeních se nám podaří přemoci náchylnost rozdělovati vdechnutí na tři pohyby (naplňování spodní, střední a vrchní části plic) a docíliti jednotného, nepřerývaného vdechu.

Jakmile se plíce vzduchem naplnily, zadržme na několik vteřin dech, načež pozvolna a klidně za současného nepatrného vypínání stlačeného břicha vydechujme.

Všichni, kdož si navykli na dokonalý dech, jsou chráněni před tuberkulosou a jinými chorobami dýchacích ústrojů. Tuberkulosa bývá nejčastěji přivoděna nedostatečným vdechováním čistého vzduchu. Následkem zmenšení životní síly stává se tělo náchylnějším k rozvratu choroboplodnými bacilly. Nedokonalým dýcháním jest udržována některá plicní partie ve stálé nečinnosti a plicní buněčné pletivo takové nečinné části bývá dobrou půdou k rozmnožování tuberkulosních zárodků. Zdravé, silné plíce jim úspěšně vzdorují. Každý, kdo vědomě nebo nevědomě dokonale dýchá, zlepší sobě celkově zdravotní svůj stav. Hrudní koš se mu značně rozšíří, plíce zesílí, krev, která doposud nedostatečným množstvím přiváděného kyslíku se kazila, se zčistí, zažívací činnost se značně

*) Bránice, svalová přepážka mezi dutinou hrudní a břišní. *H.*

zvýší, vyměšování se zreguluje a celý nervový systém doznává blahodárné změny. Dokonalý dech působí i ve sféře sexuelní. Reproduktivní funkce pohlavního orgánu se oživí, čímž posiluje se opět celý nervový systém. Tím však není řečeno, že by se pud pohlavní neobyčejně zvýšil. Jest známo, že jogové jsou přívrženci zdrželivosti a že milují fysickou i duševní čistotu, neboť se naučili ovládati zvířecí vášně. Sexuelní ovládání není dokonce sexuelní slabostí. Rozhodně mají muž i žena, jichž pohlavní ústroje jsou normální a zdrávy, daleko silnější vůli, než pohlavně seslabená individua. Jogové tvrdí, že veškeré nepřirozené pohlavní náklonnosti a pudy jsou zapříčiněny nedostatečným zdravím, resp. chorobnými změnami v pohlavních orgánech. Drahocenné síly, jimiž člověk-zvíře mrhá, uchovává jogi pro sebe a posiluje jimi celý organism. Ať jest žák přívržencem zdrželivosti a čistoty nebo není, během doby pozná, že dokonalý dech jest jediným prostředkem upevniti zdraví pohlavních ústrojů. Smyslný zkonstatuje zmenšení chtíčů, naproti tomu pohlavně seslabený jednotlivec pocítí občerstvení a povšechné obrození. Rozumějte dobře! Ideál jogiho spočívá v celkově silném a zdravém těle a v silné, vyvinuté vůli oduševněné vznešenými snahami.

Při dokonalém dýchání tlačí lehce bránice na orgány dutiny břišní, čímž je, abychom tak řekli, jemně masíruje. Účinek takové masáže jeví se ve zvýšené činnosti oněch orgánů, k nimž se přivádí každým takovým vdechnutím normální množství krve. Vytrvalé cvičení v dokonalém dechu propůjčuje bránici i nutné pružnosti, jakož i svalům sprostředkujícím dýchání. Dokonalý dech jest opravdu ve svých účincích d o k o n a l ý m. Tisíce nemocných hledá uzdravení ve všelikých drahých a obtížných léčbách, zatím co jistá pomoc klepá na dveře. A většina neotvírá . . . .

Věz, žáku, že hatha-jogou vyléčíš snadno všechny choroby a že d o k o n a l ý d e c h jest jedním ze základních kamenů chrámu zdraví!

□ □ □

Tři nejobyčejnější formy hatha-jogy.

Dech čistící.

Tomuto děkuje jogi za úžasnou vytrvalost a sílu svých plic. Jím končí obyčejně každé jiné dechové cvičení, neboť čistící dech působí v plících jako řádné větrání a čištění.

1. Vdechujeme jako při dokonalém dechu.

2. Zadržíme na několik vteřin v plících vzduch.

3. Sešpoulíme rty jako ke hvízdání a nyní vypustíme tímto malým otvorem něco vzduchu prudce ven, což opakujeme potud, až jest všechen vzduch z plic vypuzen. Při tomto cvičení musíme dbáti na to, abychom pomalu a stejnoměrně vdechnutý vzduch prudce vypouštěli v malých přestávkách co nejmenším otvorem v ústech. — Cvičení konáme tak dlouho, až je dokonale ovládáme, ježto mnohá následující cvičení s ním spojujeme. Působí sílivě zvláště po velkých tělesných nebo duševních námahách.

Dech oživující nervstvo.

Účelem tohoto cvičení jest povzbuditi nervový systém a vyvinouti nervovou sílu. Jím působíme na důležitá nervová střediska a tím na celé nervstvo.

1. Stojíme zpříma.

2. Vdechneme jako při dokonalém dechu a zadržíme na několik vteřin v plících vzduch.

3. Předpažíme a svalstvu rukou necháme poněkud ochabnouti. Vynaložíme jenom tolik síly, abychom udrželi ruce ve vodorovné poloze.

4. Ponenáhlu přibližujeme se dlaněmi za současného pozvolného napínání svalstva (rukou) až k ramenům, kdež ruce sevřeme tak mocně v pěstě, až pociťujeme v nich chvění.

5. Majíce svalstvo napjaté prudce předpažíme, načež se rychle pěstě vrátí k ramenům. Několikrát opakujeme.

6. Ústy prudce vydechneme zadržený dech.

7. Čistící dech.

Účinek tohoto cvičení závisí od napětí svalstva, rychlosti v předpažování a od množství zadrženého vzduchu. Jest nejlepším oživujícím a občerstvujícím cvičením.

Dech zlahodňující hlas.

Abychom získali hlas, jímž jogové svoje posluchače přímo okouzlují a upoutávají, konáme cvičení následující:

1. Pozvolné vdechnutí nosem (jako při dechu dokonalém).
2. Několikaminutové zadržení dechu.
3. Prudké vydechnutí jedním rázem. Několikrát opakujeme.
4. Dech čistící, jímž plíce uklidňujeme.

Posledních dvou cvičení nekonáme pravidelně denně, nýbrž jenom příležitostně, když se jeví nutná potřeba.

□ □ □

Sedm vyvinovacích cvičení.

V následujícím podávám sedm nejoblíbenějších cvičení indických jogů, jimiž lze vyvinovat plíce, svalstvo a pod. Cvičení jsou jednoduchá, avšak velmi účinná, o čemž se žák brzy přesvědčí.

1. cvičení.

Zadržení dechu.

1. Vojenské držení těla.
2. Vdechování podle dokonalé methody.
3. Zadržíme vzduch, pokud lze nejdéle.
4. Rychlé a mocné vydechnutí otevřenými ústy.
5. Čistící dech.

Cvičení toto sílí plíce a dýchací svalstvo v míře nejvyšší. Zadržováním dechu rozšiřuje se hrudní koš a plíce stávají se pohyblivějšími. Vzduch, který po dřívějším vdechnutí zůstal v plících, se čistí a krvi přivádí se více kyslíku. Kromě dýchacích ústrojů reguluje se činnost i orgánů jiných jako jater, sleziny, žaludku, ledvin a pod., takže žák má cvičení věnovati největší pozornost. Cvičíme několikráte za den.

2. cvičení.

Povzbuzení buněk plicního pletiva.

1. Stojíme zpříma s připaženýma rukama.
2. Pozvolna a stejnoměrně vdechujeme, při čemž poklepáváme špičkami prstů jemně horní klenbu prsou na nejrůznějších místech.

3. Jakmile jsme plíce naplnili vzduchem, zadržíme dech a potíráme prsa dlaněmi.

4. Čistící dech.

Cvičení musíme konati velmi opatrně. Mnozí dostávají hned po prvních pokusech závrať; v tom případě nutno cvičení na okamžik přerušit. — Buňky plicního pletiva, jež dlouholetým nesprávným dýcháním ochrnuly, ještě však neodumřely, lze tímto cvičením znovu oživiti a povzbuditi k nebývalé činnosti.

3. cvičení.

Působení na žebra.

1. Vojenské držení těla. Do horizontální polohy zvednuté a v kloubu loketním ohnuté ruce podepřeme palci v podpaždí; prsty jsou obráceny k prsům, na nichž částečně spočívají.

2. Dokonale vdechneme a zadržíme na několik vteřin dech.

3. Vydechujíce tlačíme jemně dlaněmi na žebra. Několikrát opakujeme.

4. Čistící dech.

Účelem tohoto cvičení jest vrátiti žebrům jich původní elastičnost, jíž byly zbaveny nepřirozeným stáním nebo sezením. Také zde nutno býti opatrným a zejména v začátcích zbytečně nepřeháněti.

4. cvičení.

Rozšiřování hrudníku.

1. Zpříma stojíme.

2. Dokonalé vdechnutí. Zadržení dechu.

3. Předpažíme, sevřeme ruce v pěst a připažíme těsně k ramenům.

4. Kroužíme sevřenýma rukama na obě strany tak, aby zůstaly ve stejné výši s rameny.

5. Otevřenými ústy prudce vydechneme.

6. Čistící dech.

Cvičení působí na rozšiřování hrudníku a lze jím rozšířiti hrudní koš o 5—6 cm.

5. cvičení.

Při chůzi.

1. Vojenské držení těla.

2. Pozvolna vdechujeme, při čemž počítáme v mysli do osmi dělajíce současně osm kroků.

3. Po čtyři kroky zadržujeme dech.

4. Nosem pomalu vydechujeme po dobu trvání osmi kroků, načež osm kroků jdeme bez vzduchu. Několikrát opakujeme.

6. cvičení.

Cvičení ranní.

1. Vojenské držení těla.

2. Vdechování za současného a pozvolného zvedání se na špičky.

3. Zadržení dechu.

4. Klesání do původní polohy a pomalé vydechování nosem.

5. Čistící dech.

Několikrát opakujeme. Totéž cvičení můžeme prováděti střídavě na levé a pravé noze. Na př. jednou na obou nohou, po druhé na levé, po třetí na pravé, pak zase na obou atd.

7. cvičení.

Povzbuzování krevního oběhu.

1. Vojenské držení těla.

2. Vdechnutí a zadržení dechu.

3. Nakloníme se poněkud do předu a uchopíme pevnou rukou nějaký předmět, na př. hůl (již připravenou) a vynaložíme na držení této všechnu svoji sílu.

4. Na to necháme svalstvu ochabnouti, zaujmeme dřívější vojenské držení těla a pomalu vydechujeme. Několikrát opakujeme.

5. Čistící dech.

Cvičíme za účelem povzbuzení krevní cirkulace. Námaha se cvičením spojená vhání arteriosní krev do všech údů a odvádí odtud venosní krev k srdci a plícím, aby se tu spojila s kyslíkem, jímž se čistí. Cvičení v každém ohledu důležité a velmi účinné.

□ □ □

Sedm doplňujících cvičení.

1. cvičení.

1. Vojenské držení těla.

2. Dokonalé vdechnutí za současného zvedání rukou nad hlavu. Svalstvo ochablé.

3. Zadržení dechu.

4. Pomalé vydechování; klesání rukou.

5. Čistící dech.

2. cvičení.

1. Vojenské držení těla; ruce předpažené.

2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.

3. Kroužení rukama do zadu a do předu (asi 10krát), při čemž zadržujeme stále dech.

4. Energické vydechnutí ústy.

5. Čistící dech.

3. cvičení.

1. Vojenské držení těla; ruce předpažené.

2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.

3. Kroužení rukama a sice pravou v oblouku na pravo, levou v oblouku na levo a naopak (10krát). Během kroužení zadržujeme stále dech.

4. Mocné vydechnutí ústy.

5. Čistící dech.

4. cvičení.

1. Ležíme na zemi obličejem dolů. Ruce nataženy podél těla dlaněmi na podlaze.

2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.

3. Napneme celé tělo a zvedneme se na rukou do té míry, aby tělo spočívalo na rukou a špičkách nohou.

4. Klesáme do původní polohy. Několikrát (10krát) opakujeme.

5. Vydechneme prudce ústy.

6. Čistící dech.

5. cvičení.

1. Stojíme zpříma a podpíráme se dlaněmi o zeď.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.
3. Nahýbáme se ku předu, až se dotkneme hrudníkem zdi.
4. Návrat v původní polohu s napjatým tělem. Několikrát opakujeme.
5. Prudké a rychlé vydechnutí ústy.
6. Čistící dech.

6. cvičení.

1. Stojíme zpříma; ruce v bok.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.
3. Nohy napjaté; předklon za současného pomalého vydechování.
4. Původní poloha a nové vdechnutí.
5. Záklon a současně pomalý výdech.
6. Nové vdechnutí a sklon trupu na levou pak na pravou stranu se současným vydechnutím.
7. Čistící dech.

7. cvičení.

1. Sedíme zpříma, aby páteř s krkem tvořila rovnou linii.
2. Vdechujeme pozvolna v přestávkách asi tak, jako bychom čichali k nějaké silně páchnoucí tekutině a nechtěli mít příliš ostrého čichového dojmu. Takovým způsobem vdechujeme tak dlouho, až se plíce docela naplní vzduchem.
3. Zadržení dechu.
4. Klidný, dlouhý výdech nosem.
5. Čistící dech.

Všechna předcházející cvičení vyjma dokonalého dechu směřují jenom k normálnímu vývinu těla a nervového systému a nemusí je žák konati pravidelně a denně, nýbrž podle potřeby. Žák vycítí, kdy je mu zapotřebí použíti toho kterého cvičení. Všeobecně lze říci, že systematicky prováděná jsou v účincích dalekosáhlými a že žáka fysicky téměř přetvoří. Zvláště u jednotlivců chorých se znamenitě osvědčují. Posledních sedm cvičení, jež nejsou zvlášť pojmenována, lze vhodně použíti jako d o p l ň u j í c í c h k oněm sedmi vyvinovacím, jež mají jméno odtud, že se jimi vyvinuje fysické tělo žákovo. Účinek nastoupí tak rychleji a mocněji se projeví.

□ □ □

Psychické dýchání.

Rytmický dech základem psychického dýchání.

Celým vesmírem vládne zákon rytmu. Kroužení nebeských těles, mořské vlnobití, příliv a odliv, tlukot srdce, periodické kosmické úkazy, vzrůst rostlin, zvířectva a člověka, výměna látek a buněk v lidském i každém jiném organismu, vše poslouchá zákona vesmírového rytmu. V každém pohybu projevuje se tento mocný zákon.

Je známo, že vojsko přecházející nějaký most nesmí udržovati kroku, nýbrž jíti „bez kroku“, jinak nastává nebezpečí zřícení mostu. Stále a rytmicky na houslích vyluzovaný jeden tón byl by s to zbořiti vzbuzenými vibracemi nejednu „pevnou“ chloubu moderních stavitelů. Snad starozákonné troubení před hradbami Jericha, jímž se prý ony zbořily, poukazuje, byť symbolicky, na zákon rytmu. Gervais Moré (pseudoným moravského okkultického spisovatele p. F. Šídla) píše ve svém článku „Průprava k magii barev a tónů“ v 3. čísle I. ročníku časopisu „Isis“ následovně; „Již dosti nepatrné tóny pronikají tlusté zdi, čímž je přivádějí ve chvění. I nemusí to býti holá bájka, vypravuje-li se o světoznámém houslistovi Paganinim, že prasklo jednou zrcadlo, před nímž právě hrál.

„Ve svém druhém románě (Podivný příběh) vypravuje Bulwer o nebezpečném muži, jenž okouzloval okolí zpěvem hymny (ne tedy hymnou, nýbrž zvláštním jejím přednesem, pozn. spis.), jíž se byl naučil na svých dřívějších cestách po Asii od jednoho zaklínače hadů. Originelní nápěv ten uchvacoval, poutal, zkrátka působil démonicky, ač nebyl ani umělecky krásný, ani příliš složitý.“

Magická síla tónů a hudby vůbec spočívá v rytmických vibracích oněmi vyvolaných, proto také rytmické dýchání indických jogů následnými výchvěvy vzbuzenými v jich těle i v mimotělové atmosféře (auře) jest s to fysické tělo pozměniti. Celý tělesný systém přivádí se ve chvění a v harmonii s vůlí vyvolávající rytmický pohyb plic. V takové dokonalé harmonii jsou plíce poslušny rozkazů vůle. Rytmickým dýcháním přivádí se jogi v souzvuk s vesmírovým chvěním, což mu umožňuje zmocniti se většího množství kosmické energie (prany), kterouž s vdechovaným vzduchem přijímá a již podle okolností vhodně upotřebuje na př. ku přenášení myšlenek, k duchovnímu léčení, magnetické léčbě a pod.

Duševní představa o rytmu jest při rytmickém dýchání hlavním požadavkem. Žák musí sobě vyvolit nějakou měrnou jednotku k prvním cvičením a tou jest pro orientálce tepot srdce. Tento není u všech lidí stejným, proto všichni, kdož cvičí rytmický dech, nechť sobě vezmou za měřítko tepot vlastního srdce resp. tepny. Z počátku cvičíme s prsty na tepně ruky, abychom si uvědomili její tepot; po nějaké době, když jsme si časovou posloupnost tepů zapamatovali, počítáme v mysli bez kontrolování tepny.

Následující cvičení dlužno konati denně třikrát a platí tu tytéž předpisy jako o cvičeních stupně učenického. Po dokonalém dechu cvičíme za malou chvíli rytmický dech. Může-li ovšem žák cvičiti vícekrát za den, jest to jenom k jeho dobru a přivádí ho rychleji k cíli; není to však nutné.

1. Sedíme zpříma na židli, aby váha těla spočívala na žebrech. Ruce leží na klíně.

2. Dokonalé vdechnutí trvající 6 tepnových úderů.

3. Zadržení dechu (tři údery).

4. Pozvolné vydechování nosem trvající opět 6 úderů.

5. Počítejme tři údery před novým vdechnutím. Několikrát opakujeme.

6. Čistící dech.

Po nějakém čase lze dobu trvání vdechu, zadržení dechu a výdechu zvýšiti, na př. vdech 16, zadržení 8, výdech 16, přestávka 8. Postupujeme ovšem ponenáhlu; nesmíme se domnívati, že prodloužená doba jednotlivých intervalů jedině nám prospívá. Docílení správného rytmu, který během cvičebné doby pociťujeme v celém našem organismu, jest vlastně hlavní věcí při tomto cvičení. Také zde železná vytrvalost a trpělivost přemáhají všechny překážky a přinášejí sladké ovoce. Žák druhého stupně musí býti člověkem neúnavné činnosti a práce. Jen takový dosahuje úspěchů.

Psychický dech a jeho účinky.

Rytmický dech provázený magickým chtěním nazýváme dechem psychickým. Celé tajemství indických adeptů spočívá v koncentraci na určitý předmět event. nějaké přání za současného rytmického dýchání. Chceme-li docíliti nějakého výsledku, ať v tom či onom ohledu, musíme sloučiti koncentraci s aktem vůle (duchovním rozkazem) a rytmickým dýcháním. Není

nutno vůli příliš namáhati; klidný rozkaz (přání) spojený s jasnou duševní představou jest daleko účinnějším než nemírná vůlová námaha, která duchovní sílu jenom tříští a odvádí od ohniska našich myšlenek. Na př. chceme-li odstraniti nějakou bolest, počínáme si asi takto: Ulehneme a nebo se zpříma posadíme a dýchajíce rytmicky (po nějaké době vžije se v nás rytmus dýchání tak, že nebude nám zapotřebí počítat) uvědomujeme si, že vdechujeme proud kosmické energie (prany). Při vydechování vysílejme pranický proud k místu bolesti s rozkazem, aby tam zreguloval krevní cirkulaci a vyrovnal nerovnováhu a odstranil bolestivé pocity. Cvičíme-li takto po několik minut, pocítíme zvláštní ulehčení a bolest zmizí. Cvičení můžeme zakončiti čistícím dechem. Vkládáme-li současně na bolestivé místo ruce, nastupuje účinek rychleji. Takovým způsobem můžeme odstraniti každou sebe větší bolest a vyléčiti choroby vlastní i cizí, ano pranickým proudem lze léčiti a působiti i na vzdálenost. V případě tom nutno si v mysli jasně představiti, že prana při každém rytmickém vydechnutí opouští naše tělo, probíhá rychlostí myšlenky prostorem a dosahuje pacienta, jehož chorobu léčí a odstraňuje. Jest dobře u začátečníků voliti k takovému léčení určitou hodinu a oznámiti ji pacientovi, aby v tu dobu ulehl a v passivním stavu očekával vyslaný proud síly.

Vycvičený a pokročilý žák nemusí však pacienta uvědomovati o hodině vysílání prany; jeho vůle jest tak mocnou, že proud jeho životní síly jím vysílaný dosahuje cíle, byť pacient byl sebe více zaměstnán nebo nevnímatelný. Podobně lze přenášeti i určité myšlenky, o čemž budeme pojednávati v kapitole o telepatii.

Pociťujeme-li, že naše životní síla poněkud poklesla, usedneme zpříma, nohy dáme těsně k sobě, založíme ruce nějakým způsobem, aby tvořily jakýsi kruh, čímž se má zameziti sebe menšímu unikání prany špičkami prstů, a dýcháme rytmicky asi 5 minut. Pocítíme ihned občerstvující proudění v těle a jakési nevylíčitelné omlazení a ulehčení.

Máme-li životní pranou jiného nabíjeti, počínáme si následovně: Posadíme se mu těsně naproti a uchopíme jeho ruce pevně svými. Špičky našich nohou dotýkají se jeho špiček. Nyní oba současně rytmicky dýcháme, při čemž musíme si v duchu jasně představiti, že vléváme doň svoji životní energii; naproti tomu pacient si představuje, že přijímá naši sílu. Pociťujeme-li po této proceduře nepříjemný pocit nevolnosti, dráždivosti nebo okamžitého rozrušení, spojíme svoje obě ruce jakož i nohy „uzavírajíce takto kruh“, ně-

kolikrát rytmicky vdechneme a vydechneme a ukončíme čistícím dechem. Nepříjemný pocit, který měl snad příčinu v nečistých myšlenkách nebo přáních pacienta, účinkujících na náš zcitlivělý nervový systém, za okamžik zmizí. Podobně, jenže s rozkazem vhodně formulovaným, můžeme potlačiti různá hnutí mysli jako hněv, strach, bázeň a pod. Máme-li v úmyslu vyvinouti některou část těla, věnujeme jí veškerou svoji pozornost a dýchajíce rytmicky představujeme si, že mocný pranický proud vtéká v onu část, ji oživuje, sílí a zdokonaluje.

Přeměna plodivé energie.

Plodivá síla jest silou tvůrčí, kterou lze způsobem, který hned popíšu, přeměniti ve fysické i duchovní silové jednotky. Slouží právě tak ke tvoření nového pletiva jako nových organismů. Častá přeměna reproduktivní energie propůjčuje člověku neobyčejnou životní houževnatost, čehož nejlepším důkazem jsou nám indičtí jogové, kteří s neuvěřitelnou snadností přemáhají největší nesnáze životní. Neustále obnovovaná plodivá síla jest jimi přeměňována a rozváděna do všech orgánů, jež vyživuje a otužuje. Pohlavní orgán jest jim mocnou silovou baterií, které rozumně využitkovávají k blahu vlastnímu a jiných.

Methoda přeměny reproduktivní energie jest dosti jednoduchou a může ji žák snadno a kdykoliv prováděti; nejlépe však tehdy přistupovat ke cvičení, kdy se pud pohlavní nejmocněji projevuje, což jest znamením, že se nahromadilo již větší množství oné energie a že je na čase, aby se proměnila v jiné formy věčné prasíly a působila při obnovování spotřebovaného pletiva, buněk, kostí a pod.

Žák musí se koncentrovati (sedě nebo leže) na pojem „energie“ a zaháněti všechny sexuelní myšlenky a představy. Jsou-li erotické myšlenky příliš silnými, nesmí se tím znepokojovati, nýbrž považovati je za projevy síly, které má použíti k sesílení svého organismu. Svalstvu nechá ochabnouti a rytmicky dýchá. Při každém vdechnutí rozkáže v duchu plodivé energii, aby vystoupila ke slunečnímu pletivu (plexus solaris) a tam se přeměnila v nervovou sílu.

V malé chvíli pocítí ono stoupání v břišní krajině. Chce-li přeměniti plodivou sílu v duchovní, nechá ji dostoupiti až k mozku, což lze doporučiti zvláště umělcům, spisovatelům a pod. v čas jejich tvorby. Této přetvořovací methody mohou použíti s dobrým výsledkem muž i žena; cvičení jim jenom poslouží. Naučili se ovládati sílu, která se jim stává zdrojem zdraví a moci.

Velký psychický dech.

Velkým psychickým dechem naplňujeme celé tělo pranou. Všechny orgány, svaly, pletiva, kosti a buňky jsou proniknuty pranou a uváděny rytmickým dýcháním v harmonii. Jest to jedno z nejdůležitějších dechových cvičení, jehož jogové používají po velkých tělesných námahách. Žáku se zdá, jakoby měl nové, zdravím jen kypící tělo.

1. Pohodlně ležíme a rytmicky dýcháme.

2. V mysli sobě jasně představujeme, jak prana proudí celým tělem a do všech koutů. Musíme míti pocit, jakobychom dýchali celým povrchem kůže. Pranický proud veďme následovně: Nejprve k čelu, pak na záď hlavy, odtud k slunečnímu pletivu, pak do krajiny kosti křížové, k pupku a konečně k pohlavním ústrojům. Po té rozvádějme pranu celým tělem rychle od hlavy až k nohám.

3. Čistící dech.

□ □ □

Pranayama.

Pranayamou vyrozumívá indický jogi úplnou vládu nad dechem a ujišťuje, že otevírá ona brány téměř k neobmezené moci. Míra dosažené moci řídí se ovšem stupněm pranayamy, kterého žák dosáhl.

Práce jogiho započíná tím, že rozvádí proudy nervového fluida z jeho obvyklého kanálu novými směry a vykazuje jim nový běh. Jogi tvrdí, že pozměňuje pranayamou celý nervový systém.

Žák musí při cvičení seděti zpříma, aby hlava s krkem tvořily jednu linii. V této posici spočívá váha celého těla na žebrech, tělo má lehké, přirozené držení a páteř jest zcela volnou. Jogové tvrdí, že lidé s ohnutou páteří a vpadlou hrudí nemohou míti žádných vznešených myšlenek.

Jogi se hlavně snaží, aby byl úplným pánem svého těla. Praví, že duch může se státi vládcem každého orgánu, každého svalu i těch, o nichž se obyčejně říká, že se pohybují mimovolně. Téměř všechno svalstvo jest pod vládou vědomého rozumu, jenom jistá část vymyká se jeho kontrole a jest ovládána nepovědomou částí lidské psychy, z jejíhož područí jest dosti nesnadno přivésti

ji pod vládu vědomého pána. Ano, i srdce lze přivésti pod kontrolu a vládu vědomé vůle. To potvrzují novější pokusy západních badatelů.

Usednuv jogi naznačeným způsobem započíná cvičením mající za účel „pročišťovati“, jak on říká, nervový systém. Toto cvičení jest cvičením dýchacím. V lehké, vzpřímené poloze stlačí palcem pravou dírku nosní a vdechuje rytmicky docela pomalu vzduch levou nosní dírkou, až se plíce dokonale naplní. Bez přestávky, přitlačiv opět levou dírku, vydechuje vzduch pravým nosním otvorem. Nyní vdechuje opět pravou nosní dírkou a vydechuje levou, při čemž přiměřený otvor nosní ucpává palcem. Toto jednoduché a přece ve svých účincích tak effektní cvičení opakuje několikrát za sebou.

Jogové učí, že páteří procházejí dva proudy nervové síly, „pingala“ a „ida“ a že se v míše nalézá dutý kanál, nazývaný jimi „susumna“. Na dolejším konci tohoto kanálu nalézá se v trojúhelníkovitém zakončení páteře nahromaděná síla, již jogi označuje slovem „kundalini“. Podle jeho názoru vystupuje síla tato asi jako sloupec rtuťový v teploměru tímto kanálem nahoru, čímž se vyvolávají různá stadia psychického vývinu. Dosáhne-li tato zázračná síla mozku, jest duše jogiho osvobozena. Místo, kde přechází mícha v mozek, označuje jogi prodlouženou míchou. Ze šedobílé nervové hmoty vyplňující páteř vybíhají zvláště na dolejším konci četné výběžky, nazývané „cauda equina“. Jogové také učí, že se v lidském těle nacházejí různá nervová centra a vyzařující pletiva, jimž jsou přiděleny specielní funkce a z nichž každé má svoji vlastní malou silovou batterii. Vůbec přicházíme k poznání, že učení orientálních fysiologů nápadně souhlasí s naukami západních vědců. Zdánlivý rozdíl jest jen v různých označeních.

Podle východního učení má nervové středisko mezi lopatkami v páteři, regulující dýchání, současně převládající vliv na systém nervových proudů. Praví se, že rytmické dýchání nutí molekuly v těle rovněž rytmicky se pohybovati. Síla vůle uvádí v činnost elektřině podobnou sílu, ježto elementární vůle uschopňuje nervy říditi takový silový proud. Přivedlo-li tedy dýchání podle indické methody molekuly v rytmické chvění, stává se celé tělo mocnou batterií vůlové síly. A takovou téměř neobmezenou sílu vůle hledí jogi dosíci svým dýchacím systémem a v tom je právě důvod, proč on připisuje dýchání tak mimořádnou důležitost. Zároveň s touto mocnou silou budí dřímající „kundalini“. Jeho jediný veliký

cíl životní spočívá v tom, aby donutil onu tajemnou sílu v míchovém kanále vystoupiti, jinými slovy, aby vyvinul v sobě co nejdokonaleji všechny svoje psychické schopnosti.

Další cvičení jest podobné prvnímu, jenže mezi vdechem a výdechem děláme pausu. A sice vdechujeme levou dírkou nosní (ida), při čemž uzavřeme prstem pravou (pingala) a počítáme v duchu pomalu asi do čtyř. Současně musíme se snažiti celou silou koncentrovati svoje myšlení na levostranný nervový proud a na sídlo „kundalini“. Potom zadržíme asi na 16 vteřin dech a čítajíce v duchu pomalu až do osmi, vydechujeme vzduch pravou dírkou. Při opakování vdechujeme opět pravou a vydechujeme levou atd.

□ □ □

Výcvik v přenášení myšlenek.

(Telepatie.)

Přenosem myšlenek vyrozumíváme sdělení nějaké myšlenky osobou jednou druhé bez sprostředkování obvyklými smyslovými ústroji, při čemž vzdálenost mezi oběma jest věcí vedlejší. Sprostředkovatelem jest tu prana (ód barona Reichenbacha), o níž jsme v předcházejících kapitolách již mluvili. Telepatii lze srovnati s bezdrátovou telegrafií, kde elektrické vlny vyšlé z aparátu jednoho budí elektrické jiskry v aparátu druhém. Vlny (myšlenkové vibrace) vycházející z jednoho mozku šíří se prostorem a dosahují-li obdobně zladěného přístroje, t. j. mozku, jehož ódické chvění jest fysicky i psychicky podobno ódickým exteriorisacím vysílatelova mozku, přeměňují se opět v myšlenku, kterou sobě přijímatel uvědomuje jako svoji vlastní. Proto pokusy telepatické daří se nejlépe s osobami příbuznými a nebo těmi, s nimiž jsme v přátelském nebo jinakém užším svazku. Tím není ovšem řečeno, že by se telepatické pokusy nedařily s osobami cizími, s nimiž nejsme v žádném duševním raportu, nebo docela neznámými. Pokročilý žák dovede navázati psychický styk s jednotlivci, jichž nikdy neviděl a kteří jsou od něho třeba tisíce mil vzdáleni. Na úrovni duchovní jsme si stejni. Prana, která proniká naše nervstvo jest totožnou s pranou kolující tělem třeba austrálského divocha. Vibrace, jež povstávají v našem těle, dotýkají se stejně těch, s nimiž žijeme v bezprostředním styku, jako lidí od nás míle vzdálených, a jenom ohromná spousta vše-

likých na ně působících dojmů nedovoluje jim, aby sobě jeden nebo druhý zvlášť uvědomili. Myšlenky dobra působí na nás stejně jako myšlenky zla; ony vlévají v naší duši mír a povznešenou náladu, tyto nás rozrušují, deprimují. To vše jsou přenosy myšlenkových vibrací světa. Ovšem, než žák dosáhne stupně, na němž bude mu lze navázati psychické styky s kýmkoliv, uplyne mnoho vody a mnoho zkoušek bude mu prodělati; než nezoufej snaživče, vytrvalostí a trpělivostí pokračuje od nejmenšího dosáhneš nejvyššího; okusíš sladkého ovoce svoji námahy a práce a vědomí Moci bude ti odměnou největší.

1. cvičení.

Abychom měli v telepatických pokusech úspěch, nutno uvésti se ve stav vůlové koncentrace, t. j. koncentrovati se na naše přání resp. rozkaz. Uvedu malý příklad: Jdu po ulici a chci, aby přede mnou jdoucí osoba se na př. ohlédla. Jak sobě počínati? Snažme se nejprve, abychom šli s onou osobou „stejným krokem", tedy rytmicky; vykročí-li ona osoba pravou nohou, abychom vykročili taktéž pravou, zvedá-li levou, abychom současně zvedli také levou nohu. Při tom rytmicky dýcháme. Jdeme-li již nějakou chvíli za onou osobou stejným krokem rytmicky dýchajíce, zírejme ji upřeně na záď hlavy s pevným přáním nebo rozkazem, aby se ohlédla. Výsledek nás hned po prvé překvapí. A tu musím na něco žáka upozorniti. Ve všech knihách pojednávajících o telepatii uvádějí autorové, že se telepatické pokusy z počátku nedaří, že nutno déle cvičiti, aby nastaly nějaké výsledky. Ano, jest tomu v pravdě tak, avšak jenom tehdy, když zkoušející vrhnou se na telepatické pokusy bez přípravy, aniž byli dříve prodělali základní cvičení koncentrační, vůlová a hatha-jogická. Samozřejmě rovnají se výsledky přípravám. Nebylo-li těchto, nelze očekávat ani oněch. Prodělal-li však žák svědomitě stupeň učeníka, zdaří se mu vždycky a za každých okolností i první pokusy. Proto ze zdaru ve stupni druhém může žák posouditi cenu svých předešlých praktických studií.

Pokus nutno opakovati několikrát, abychom každým novým úspěchem posílili víru v sebe a další cvičení.

2. cvičení.

Druhý pokus jest již obtížnější. Požádáme nějakou osobu (bratra, sestru, manželku, dítko, přítele a pod.), aby usedla po-

hodlně na židli ve vedlejším pokoji a uvedla se v trpný stav. Jest dobře podati jí k tomu návod, aby se po nějakou dobu v něm cvičila, než započneme s ní experimentovat. Usedneme rovněž na židli a nyní rytmicky dýchajíce koncentrujeme se na př. na rozkaz, aby vstala a usedla na židli jinou, nebo aby svlékla kabát, otevřela dveře a pod. Pokusná osoba jest jakousi zvláštní neodolatelnou mocí nutkána k provedení našeho myšleného rozkazu. Po několika pokusech můžeme vyměniti úlohy, abychom se naučili být vysílateli i přijímateli. Opakujme rovněž několikrát (asi 3krát týdně).

3. cvičení.

Postavíme se zpříma za pokusnou osobu sedící na židli s uzavřenýma nebo zavázanýma očima. Vezmeme kousek čistého papíru, na nějž nakreslíme z počátku jednoduchý obrazec, na př. trojúhelník, čtverec, obdélník, ovoid, kruh a pod. a dýchajíce rytmicky koncentrujeme se na obrazec ten s pevným přáním, abychom jej přenesli do vědomí sedící osoby. Pokusná osoba uvědomí si obrazec buďto intuitivně, t. j. vyvstane v ní náhle představa na př. o kruhu, a nebo i jasnovidně, kdy vidí kruh zřetelně svým duševním zrakem. Pak přistoupíme k obrazcům složitějším, napsaným slovům, větám, atd. Podmínkou ovšem jest, aby během pokusu žák nalézal se ve stavu aktivním (v koncentraci), pokusná osoba pak ve stavu trpném. Rytmické dýchání jest nezbytným, chceme-li dosáhnouti pozoruhodnějších výsledků.

Jsme-li řádně vycvičeni v telepatii, můžeme posílati zprávy svým známým, byť byli tito od nás sebe více vzdáleni. Pokročilý žák naváže kontakt se vzdálenou osobou kdykoliv si toho přeje a třeba tato byla nevnímavou a necitlivou, podlehne mocné vůli jeho na konec přece a uvědomí si obsah myšlenkové zprávy vysílatelovy ve formě náhlého nápadu, předtuchy, neodolatelného nutkání k nějakému činu (na př. ke psaní, chtěl-li vysílatel, aby mu byl zaslán dopis) a pod. Zprávy telepatické jsou právě tak jisté a určité jako ony, jež sprostředkují pošta, dráha nebo telegraf a mají ještě tu nezaplatitelnou přednost, že téměř v okamžiku, kdy byly odeslány, přicházejí na místo určení.

□ □ □

Úýcvik v jasnovidnosti.

Jasnovidností vyrozumíváme schopnost zrakově vnímati projevy astrální úrovně. Vnímání samo může vyvěrati buďto z tak zv. „vnitřního zírání“, a nebo ze zvýšené citlivosti oka. Při vnitřním zírání nebo, jak mnozí říkají, při projevu šestého neboli psychického smyslu, může mít jasnovidec oči zavřeny; nezírá okem fysickým, nýbrž duševním. Jenom v době vyvinování tohoto šestého smyslu používá žák ke cvičením také zraku fysického. Vnitřní zírání nastupuje obyčejně hned po prvních cvičeních, jsouc prvním stupněm jasnovidného vývinu.

Vnímá-li žák astrálno zrakem fysickým, otevřenýma očima, říkáme, že jest jasnovidným v pravém smyslu toho slova. Jest známo, že obyčejné, nejasnovidné lidské oko nevnímá jistých barev slunečního spektra, t. j. že nereaguje již na určité světelné vibrace. Sítnice lidského oka reaguje na světelné dojmy teprve od 450 bilionů zákmitů ve vteřině a přestává chápati světelné dojmy převyšující číslo 760 bilionů. Jsou tedy vibrace světelné pod a nad těmito čísly lidskému oku nepřístupny. A právě tyto vibrace vnímá oko jasnovidcovo.

Vnímá-li jasnovidec obrazy událostí minulých nebo budoucích, říkáme, že jest dalekovidným. V případě tom není pro něho času ani prostoru. Vidí do největších vzdáleností, svým jasnovidným okem proniká nejhustší skupenství hmoty. Může se nalézat v hlubinách země a přece popisuje událost odehrávající se na povrchu zemském do detailů. Toť nejvyšší stupeň jasnovidnosti.

Abychom vycvičili jasnovidnost, musíme konati systematická cvičení, jimiž necitlivé oko zcitlivíme.

Oko stane se sensitivním, což jest zraku jenom na prospěch. Sensitivnost jest normálním stavem tvorstva, čehož důkazem jsou nám zvířata. Včelaři na př. dobře ví, že se včelkám pracuje pohodlněji ve tmě, proto zamezují dřevěnými přepážkami přístupu hrubého světla do úlu. Jemnější vibrace pronikají těmito destičkami a jsou zajisté včelkám světlem, jež člověku je tmou.

„Naše tělo je opatřeno pěti branami, jimiž vchází k nám dojmy vnějšího světa: zrakem, sluchem, čichem, chutí a hmatem. A stačí těchto patero bran na objektivné prozkoumání vesmíru? Jistě ne. Vždyť Crookesova čísla již ukazují, že 2 z těchto bran

jsou dosti úzké. Přírodopisci nevyslovují se příliš lichotivě i o rozsahu chápavosti těch ostatních smyslů člověka. Vykládají, že mají kamzíci, rejsci, velbloudi, psi a j. ssavci mnohem bystřejší čich než člověk, čímž dokládají, že člověk chápe svým nosem jen část říše čichové. Netopýři mají mnohem jemnější hmat ve svých létacích blanách než-li člověk v koncích svých prstů. Těmito doklady nemíní se tu člověku vykazovati nižší stanovisko ve stupnici vývojové než jaké má zvíře, nýbrž dokazujeme, že je naivností nebo domýšlivostí člověka, vytrubuje-li pyšně do světa, že věří jen v to, co svými smysly chápe, vše ostatní, že je lež, výmysl, pověra „lehkověrných lidí". Zatím je to plytkost jeho vlastních úsudků anebo lenost, vůbec mysliti.

„Barvy a tóny, jak naše smysly je chápou, jsou jen jednou stránkou fysického chvění hmoty, jež jest na pláních vyššího vědomí kvalitativně a snad i kvantitativně jiné. Kdo viděl astrálně krajinu, ví, jaké milé, klidné osvětlení mají tam předměty. Zdá se, jako by světlo vycházelo z předmětů samých i z jejich okolí." (Gervais Moré.)

Ke cvičení jasnovidnosti můžeme použíti různých předmětů. Nejosvědčenější jest broušený horský křišťál a nebo broušená koule nebo polokoule z křišťálového skla. Takové „magické zrcadlo"*) položíme na černé sukno nebo jinou podložku černé barvy a upřeně do něho pohlížíme asi 20 minut. Cvičíme jednou denně při umělém světle.

Před započetím cvičení musíme na magické zrcadlo několikrát dechnouti, abychom je nasytili svojí vlastní ódickou substancí. Při tom musíme se koncentrovati na přání, abychom tímto předmětem vyvinuli jasnovidnost. Po té držíme nad ním ruce s prsty poněkud ohnutými a směřujícími do středu zrcadla ve vzdálenosti asi 2 cm po 5 minut. Při této operaci rytmicky dýcháme a koncentrujeme se opět na přání již zmíněné. Po této magnetisaci zrcadla použijeme a nebo uschováme je do krabice s vatou, kterou jsme byli dříve také tímto způsobem zmagnetisovali. Zrcadla nesmí nikdo kromě žáka se dotknouti ani naň pohlédnouti. Magnetisaci provádíme každý sedmý den.

Před zíráním do zrcadla cvičíme velký psychický dech s vhodnou koncentrací. Po té díváme se do zrcadla klidně a upřeně rytmicky dýchajíce po 20 minut. Ukončujeme čistícím dechem.

*) Magická zrcadla obstarává Ústřední nakladatelství okkultních děl v Žižkově, Táboritská ul. 13, po 5 kor.

Z počátku vidíme v zrcadle jenom svůj vlastní obraz, který ponenáhlu mizí; pak objevují se skupiny obláčků nejprve šedých, potom blankytných a konečně až sytě modrých. Po nějaké době mizí i ty a objevují se nám nehybné fantomy, ztrnulé scény, které nejsou než aurickou reflexí našeho nitra. Jsou to obrazy čistě subjektivní, vědomé hallucinace, řekli by moderní psychiatrové. Jakmile obrazy a postavy začnou se pohybovat nebo jinak rozumně jednat, jest to důkazem visí reelních, které lze libovolně vyvolat podle toho, jaké jsme užili koncentrace. Koncentrovali-li jsme se na přání spatřit v zrcadle nějakou známou osobu, objeví se tato za okolností a dramatického scénování buď doby minulé nebo přítomné a nebo představí se našemu zraku obraz události nedaleké budoucnosti s osobou tou související.

Z počátku není radno přikládati visím nějakého významu, poněvadž, jak jsem již nahoře podotkl, jsou počáteční vise obyčejně jenom reflexemi našeho myšlenkového obsahu a tu by mohlo ukvapené posuzování visí a přikládání jim významu žáka uvésti na scestí. Proto opatrně posuzujme a přijímejme vise s reservou. Ostatně žák rozliší brzy klam od pravdy a podle toho se zachová.

Také tu nutno být, chceme-li pokračovat, vytrvalým a trpělivým. Nastoupila-li již jasnovidnost, musí žák cvičiti stále, alespoň jednou nebo dvakrát týdně, aby se jasnovidná schopnost nezmenšila a nebo dokonce neztratila. Žák musí státi neustále na stráži.

Kromě magického zrcadla můžeme použíti k vyvinování jasnovidnosti všelikých jiných lesklých předmětů jako kovů, drahokamů, porcelánu, nebo lesklých ploch jako hladiny vodní, rtuťové, glycerinové a pod.

Mnozí tvrdí, že se lehce vyvinuje jasnovidnost upřeným zíráním na uschlou inkoustovou skvrnu potřenou olivovým olejem. Též papírový kotouč potřený černým pokostem a nebo dřevěným uhlem koná v tom ohledu výtečné služby. Leč posledního zrcadla (potřeného dřevěným uhlem) nedoporučuji, poněvadž, jak zkušenost učí, poskytuje vise nižších astrálních úrovní, které svými obludnými formami zkoušejícího jenom děsí. Děsu jest se třeba naprosto vystříhati, ježto ztrácíme jím rovnováhu a ochuzujeme se o nervovou sílu. Zmocní-li se nás při pohlížení do zrcadla nepokoj, bázeň anebo děs, zbavíme se jich několika dokonalými dechy za vhodné koncentrace.

S předměty a zrcadly jinými operujeme jako se zrcadlem magickým a platí také tu předpisy nahoře uvedené.

Schopnost jasnovidná jest jednou z nejkrásnějších schopností okkultních. Otvírá nám nový svět, nové obyvatele, nové obrazy. Co nevidoucí člověk toliko tuší, vyvstává před zduchovnělým zrakem žákovým jako pestrá panoráma nejkrásnějších barev a nuancí. Pravý kaleidoskop rajských scén a obrazů. Leč i pro praktický život jest dar jasnovidnosti velmi důležitým, neboť není věci na světě, které by vycvičený žák, použiv ovšem vhodné koncentrace a rytmického dechu, nemohl spatřit. Vše vyplavává před ním na povrch; na jeho rozkaz hlubiny astrálního i fysického moře vyvrhují před něho svá tajemství. Koncentruje-li se na nějaký orgán v těle, vidí jej zřetelně, pozoruje jeho činnost a rozpoznává v něm event. pathologické změny, Toť jasnovidecká diagnosa, která se ve svých nálezech nikdy nemýlí a která nejednou vykonala neocenitelné služby tam, kde moderní lékaři byli se svojí diagnosou v koncích. Jasnovidnost jest klíčem otvírajícím říši astrálnou, jest novým smyslem uschopňujícím člověka vnímati jemné vibrace světa nadsmyslného, světa nových dojmů a kosmických divů, který pro obyčejného člověka k jeho vlastní škodě jest pevně uzavřen.

□ □ □

Výcvik jasnosluchu.

Jako jasnovidnost jest schopností vnímat zrakově projevy astrální úrovně, tak jasnoslyšící jednotlivec vnímá astrálno sluchově. Také zde nutno rozlišovati vnitřní naslouchání od skutečného jasnoslyšení fysickým uchem, které nastupuje podobně jako fysická jasnovidnost teprve v pozdějším stadiu vývinu.

Základem cvičení směřujících k vyvinutí jasnosluchu jest trpný stav, který se naučil žák vyvolávat ve stupni učeníka. Postupujeme asi následovně: V určitou námi zvolenou hodinu (nejlépe v 9. hodinu večerní) usedneme v tichém pokoji pohodlně na židli, oči zavážeme šátkem, uši ucpeme známým již způsobem a rytmicky dýchajíce koncentrujeme se úsilovně na přání, abychom vyvinuli jasnosluch. Po několikaminutové koncentraci přejdeme v trpný stav, v němž setrváme po 20—30 minut.

Z počátku slyšíme jenom šumění, které po několika dnech přechází v bouřlivé hučení, hvízdání a tlučení. Zdá se nám, jakoby blízko nás zvonili mnoha zvony, hudba hrála, jakoby vojsko trou-

bilo a pod., až konečně z celé spousty nesouvislých zvuků pronikají k nám jednotlivá slova, věty a proslovy nejprve šeptem, později však zcela hlasitě. Jest charakteristickou u těchto sluchových vjemů okolnost, že se nám zdá, jakobychom vše slyšeli odněkud z dáli anebo z jiné místnosti přicházet. Přes to slyšíme zcela zřetelně. Jsou-li nám kladeny otázky anebo chceme-li se sami tázat, musíme trpný stav na okamžik přerušit, abychom mohli vésti hovor; po té však ihned přejdeme zase v trpný stav.

Jsme-li již v tomto stadiu vývinu, musíme být velmi opatrnými, abychom se nedali svésti vjemy majícími původ v dramatisaci naší vlastní duše anebo v intelligencích nižší astrální úrovně, které se žákovi nejprve projevují, aby ho na př. zastrašily anebo odvrátily od dalších pokusů. V případě tom musí se žák koncentrovati na nějakou vznešenou osobnost, svého mistra anebo na nějakou velikou ideu a pod., aby nízkým mnohdy velmi sprostým a nešlechetným astrálním otázkám nebo odpověděm učinil ráznou přítrž.

Velmi dobrým prostředkem k vyvinování jasnosluchu jest mořská mušle, kterou přiložíme k jednomu uchu; druhé ucho musí být ucpáno. Mušle má býti dosti veliká a pokud lze tenkých stěn a o mnoha závitech. Nesmíme se však šuměním z ní vycházejícím nechati vyrušovati z trpného stavu. V pozdější době můžeme se pokusit cvičiti s volnýma ušima a s očima otevřenýma; výsledky dostaví se rovněž.

Každé cvičení zakončujeme čistícím dechem a cvičíme jednou denně anebo ob den.

Záleží-li žáku na tom, aby vyvinutý jasnosluch uchoval, o čemž nepochybuji ani v nejmenším, neboť nelze si představiti adepta, který by nemohl přímo a kdykoliv navazovat styk se světem astrálním, musí v pozdější době, kdy jasnoslyšení jest již vyvinuto, cvičiti neustále a to alespoň jednou týdně, neboť nedostoupil ještě stupně Mistra, který by ho zbavoval povinnosti konat elementární cvičení. I sám Mistr nepřestává nikdy v životě cvičit, učiniv sobě život jedním Velkým Cvičením.

□ □ □

Psychometrický výcvik.

Psychometrie jest jedním z nejzajímavějších a nejužitečnějších odvětví okkultní vědy a ježto zasahuje do jasnovidnosti a ji v mnohém ohledu doplňuje, nelze přesně určit jejích hranic. Psychometrik bývá obyčejně jasnovidným i jasnoslyšícím podle toho, jak postupoval ve vývinu. Lze-li opravdu někomu záviděti jeho schopnosti, tak jenom psychometrikovi s jeho jemnou, citlivou nervovou organisací. Psychometrik vnímá na př. události spojené s nějakým předmětem již pouhým dotekem nebo položením jeho na čelo. Tak vypravuje na př. Rob. Browning o jednom psychometrikovi, který při doteku jeho (Browningova) prstenu vždy zvolal: „Pokaždé, kdykoliv se dotýkám tohoto prstenu, vidím vraha.“ Prsten pocházel skutečně od jednoho příbuzného dopustivšího se několika vražd.

Vycvičení psychometrikové udávají, že se jim zdá, jakoby byl zkoumaný předmět oživen a jakoby jim vyprávěl svoji historii. Vyvinuté psychometriky lze považovati za „duševní vidce“. Z doteku kovu, nerostu, šperku, dopisu a pod. jsou schopni vyčísti jich minulost. Dáme-li jim kousek zříceniny, jsou s to pověděti nám, jakých událostí byl úlomek svědkem. Jako důkaz uvedu některé příklady z trojsvazkového díla Dentonova, který praví, že by se dějiny jistě ve svém znění změnily, kdyby byly zkoumány psychometricky.

Denton dal svoji sestře Anně do ruky malý kousek mosaiky, jež byla 15. října r. 1760 přivezena do Anglie z Ciceronovy vily v Tuskule na jednom pahorku blíže Frescati, 5 hodin od Říma. Sestra Anna, jež byla vycvičena v psychometrii, neměla o tom ani tušení a když držela nějakou chvíli předmět v ruce, pravila: „Vidím hustý les. Stromy jsou velmi vysoké. Pod těmito vidím mastodonta nebo jakousi předhistorickou obrovskou obludu. Nejzřetelněji vidím hlavu.“ „Pohleď více do doby moderní“, pravil Denton. „Nevidím ničeho, než nějakou pastušku nebo snad lépe jeskyni. Blízko ní jest pramen zastíněný stromovím. Nyní vidím pahorek, po němž kráčí jakýsi starý muž v krátkých kalhotech. Za ním jde velký pes. Poblíž nalézá se velký dům, pravděpodobně letohrádek. Před domem jest loubí. Okna jsou veliká. Muž jest nevelký, oblek má tmavomodrý s velkými bronzovými knoflíky. Dlouhý vlas podobá se paruce nebo copu. Na košili má starомodní manžety.

„Zdá se, že velmi lehko chápe, snadno se orientuje a jest blahovolným. Není pyšným, má však velkou sebedůvěru. Svědomitost a opatrnost jsou velmi vyvinuty, jakož i energie. Usedá pod stromem a nyní stojí u něho velká dáma, jež s ním mluví. Jest oděna staromodně, má velký nákrčník. Nyní vstupuje zase jiný muž do domu. Jest moderně oděn, má světlou vestu, vysoký klobouk a dlouhé kalhoty.“

Několik dní na to dal tentýž předmět svojí choti (velmi vyvinuté psychometričce), která o předcházejícím pokusu nevěděla. Tato pravila: „Pociťuji velký vliv od Anny. Vidím ji držeti nějaký předmět na čele jako mám sama. Zdá se mi, že můj předmět měla již ona v ruce.“ Na to pokračovala: „Vidím kamennou lavici obklopenou stromy a blízko ní rozkošný pramen. Ve vnitřku domu vidím rozličné věci. V jednom z pokojů jest postel, v níž leží jakási chorá osoba 14—15letá. Postel jest široká s vysokými hlavicemi. Působí na mne rozličné vlivy. Je mi těžko.“

Pokus byl přerušen a teprve po 2 až 3 dnech se v něm opět pokračovalo. Pí. Dentonová sdělovala: „Vidím velký dům s kamennými schody, 8 stupňů vede k přednímu sloupu. Dům podobá se veřejné budově. Nedaleko tohoto domu stojí jiný dům, velkolepý. Jsem uvnitř něho. V jednom pokoji vidím různé věci. Nevím, jak je popisovat. Sloh stavby a nábytek jsou takové, jakých jsem ještě nikdy neviděla. Okna jsou vysoká se záclonami, takže světlo nemůže do vnitř pokoje. Vidím mnoho osob, které nemohu dobře rozeznati. Nyní vidím jednoho muže vypadajícího jako sluha; oděv mu sahá po kolena. Má sukni a na ramenou plášť. Obličeje jeho nevidím však zřetelně. Podivuhodné. Vidím řadu vedle sebe stojících lidí. Podobají se vojínům, jsou stejně oděni, mají na hlavě vysokou pokrývku. — Nyní jsem opět v domě.“ „Vyhledej majitele domu,“ pravil Denton. „Vidím tělnatého muže se širokým obličejem a modrýma očima. Září veselostí. Má pohodlný oděv podobný županu, jenom ne tak dlouhý. Jest to muž, jak se zdá, velikého ducha a rozhodného charakteru. Čím může býti? Jest majestátní a dosti geniální. Zdá se mi, že má co činiti s vojíny dříve viděnými, nezdá se to však býti jeho hlavním zaměstnáním.“

Byly to scény z obrazové galerie, v níž se nalézala mosaika a které Dentona více nezajímaly. —

Psychometrií lze vyšetřit z dopisu i charakter pisatele, jenom nesmí býti dopis dlouho nošen osobou druhou. Stává se pak dosti

často, že psychometrik popisuje pak vlastnosti osoby druhé, z níž ulpěla na dopisu její ódická substance.

Paní Dentonová bavívala se v útlém mládí různými nočními scénami, které vidívala svým duševním zrakem. Vidění vysvětlovala si jako následek střídavého tlaku oční tekutiny na oční bulvu. Když však pozorovala, že obrazy vidí i otevřenýma očima za tmy, soudila již jinak. Dělala pokusy v tom směru, že si připravila večer k posteli haldy dopisů, z nichž vzala pak jeden libovolný, dala si jej na čelo a pozorovala. Při jednom takovém pokusu spatřila svého intimního přítele, kterak sedí u stolu a píše dopis. Domnívala se, že se pokus zdařil. Rozsvítila. Jaké však bylo její překvapení, když vyšetřila, že zkoumaný dopis pochází od jednoho zcela obyčejného člověka. Druhého dne teprve objevila, že tento dopis byl přiložen k dopisu onoho intimního přítele, jehož obraz viděla v noci. Tím si ovšem zdánlivou nesrovnalost ve vidění vysvětlila.

Na otázku, vidí-li obrazy ve tmě nebo za světla, odpovídá pí. Dentonová, že čím větší tma, tím obrazy jsou dokonalejšími. To nám připomíná pokusy Reichenbachovy. Jakou práci si dal Reichenbach s odstraňováním vnějšího světla ze svých tmavých kabinetů! Paní Dentonová vypravuje jeden případ vise za denního světla.

V jedné nádražní stanici spatřila při vstupu do vozu velké množství cestujících. Avšak jenom okamžik trvala tato „hallucinace“. V následující chvíli viděla, že vůz jest prázdný. Cestující použivše delší zástavky vystoupili z vlaku. Když později vstoupili opět do vlaku, zpozorovala, že jsou totožni s cestujícími dříve viděnými.

Světlo, jež viděné předměty ozařuje, jest podle paní Dentonové jako obyčejné světlo, jednou direktní, po druhé odrazové, nebo diffusní. Osvětlení předmětů bývá různé a také různí psychometrikové vidí předměty jinak osvětleny. Zvláštní jest okolnost, že se psychometrik cítí přenesena do doby a na místo, jež odpovídají jeho popisování. Toto přenesení z „odtud“ „sem“ pociťují psychometrikové jako nervový otřes, proto nemá býti psychometrik z práce náhle vyrušován, ježto náhlé vyrušení má vždy za následek i několik hodin trvající rozrušení, bolení hlavy a pod.

Jak vyvinujeme psychometrii?

Velmi snadně. Zabalíme několik předmětů jako pepř, sůl, opium, měď, olovo, kamenec a pod. do papíru nebo hedvábné

látky; ze zabalených takto předmětů vybéřeme si se zavázanýma očima jeden, položíme jej třeba na čelo a sedíme asi půl hodiny v trpném stavu pozorujíce pocity, které se nás zmocní. Mnohdy při prvním sezení pocítíme na př. palčivou chuť na jazyku, měli-li jsme v ruce pepř, nebo usínáme, drželi-li jsme opium, dostáváme průjem, zkoumali-li jsme nějaký projímavý prostředek a pod.

Ovšem také zde nutno uvésti se nejprve v aktivní koncentraci a použít síly magického přání, aby se psychometrická schopnost co nejdříve probudila a nejkrásněji vyhranila. Po koncentrační fási uvedeme se v trpný stav, v němž dostáváme vlastní vjemy a pocity. Pokusy máme konati v klidném, odlehlém pokoji, abychom nebyli okolím zbytečně vyrušováni.

Chce-li se žák přesvědčiti, co dělá na př. vzdálený jeho příbuzný, usedne, zaváže oči, ucpe uši (což v pozdější době může odpadnout) a koncentruje se za rytmického dýchání na onu osobu asi po 5—10 minut a uvede se v trpný stav. Za malou chvíli obdrží o momentálním jednání oné osoby vjemy buďto přímo visemi anebo ve formě náhlých představ a nápadů, k oné osobě se vztahujících. Úspěch se značně urychluje, drží-li žák ve své ruce nějaký předmět, který dotyčná osoba nosila, který je tedy nasycen jejím ódem (pranou), na př. kadeř, kapesník, nebo onou osobou dechem magnetisovaná fotografie a p., a koncentračně naň zírá.

Psychometrie užívá se se znamenitým úspěchem v lékařství, neboť z pocitů a dojmů lze lehko souditi na zdravotní stav člověka, kterého jsme na př. uvedli v raport s psychometrikem.

Psychometrik drží obyčejně nějakou dobu ruku pacienta a za malou chvíli pociťuje tytéž bolesti a v těch samých místech a orgánech jako pacient. Podává nám o chorobě jeho překvapující zprávy. Bolestných pocitů, které nejsou ovšem tak silné, lze se mu snadno zbaviti koncentrací. Této diagnostické methody používají nyní hojně v Americe a Anglii, kde mají přece jenom pro vše větší porozumění a praktičtější smysl než u nás. Při řádném vyvinování psychometrie můžeme se nadíti krásných výsledků. Tyto nám zajisté mnohonásobně odmění naši námahu a práci, kterou jsme vložili do díla. Psychometrie otvírá nám jiné světy, rozšiřuje náš obzor a dává vytušiti vnitřní jakost nějaké věci do nejmenších detailů.

Poznáváme, vnímáme nejenom vnější formu, nám zjevuje se duše předmětu a její vztahy k věcem třeba sta mil vzdáleným.

Pojem prostoru a času mizí. Vidíme v minulosti jako v přítomnosti. Před naším zrakem odehrávají se scény té nejzazší minulosti a stáváme se takořka svědky různých ér v životě člověčenstva.

Psychometrii může vyvinovati každy, ovšem třeba i tu jakési systematičnosti, rozmyslu, zdravého úsudku a logiky. Jeden nezdařený pokus nesmí žáka odstrašiti, musí býti vytrvalý, trpělivý a zase trpělivý, aby něčeho docílil.

□ □ □

Astrální vědomí a libovolné vyvolávání snů.

Snad se všichni dobře upamatujeme na studijní doby, kdy tak mnohý z nás při řešení obtížného matematického úkolu bezvýslednou námahou a z únavy usnul a ráno po probuzení ke svému velkému překvapení konstatoval, že úkol, s nímž večer ani hnouti nemohl, se mu zcela rozjasnil a snad dokonce nalezl i písemné vypracování úkolu ležící vedle na nočním stolku. Případy podobné nejsou tak vzácné a poukazují na jakousi intensivní činnost naší duše i za spánku. Jest to vyšší podprahové neboli astrální vědomí člověka — „transcendentální subjekt“ prof.Karla du Prela — které po vypnutí obyčejného vědomí nastupuje v činnost. Fysický člověk usíná, astrální bytost se probouzí. Za takového probuzení astrálního vědomí vybavují se i některé duchovní schopnosti a magické síly, které za bdění obyčejně v člověku dřímají, a projevují se nějakou činností. Tak astrální vědomí pilného studenta vnuká mu ve spánku vhodné inspirace, ano někdy působí na spící tělo tak mocně, že toto vstane a pod vládou astrální bytosti vykonává čin odpovídající myšlence, jíž bezprostředně před spaním se student intensivně zabýval. Astrální vědomí člověka přejímá vyplnění rozkazů a přání daných jemu za bdění, a na této skutečnosti zakládá se celá řada jevů, jimiž se chceme v následujícím zabývati.

Abychom vyvolali určitý sen, použijeme dráždidla, a to buď čistě fysického a nebo mentálního (myšlenkového) podle toho, chceme-li povzbuditi k činnosti nižší podprahové vědomí („nepovědomé“ Eduarda Hartmanna), souhrn „temných představ“ školských psychologů, a nebo vyšší, transcendentální vědomí du Prelovo, čili jak my říkáme, vědomí astrální. Naše oby-

čejné bezvýznamné sny vyvěrají právě z nižšího podprahového vědomí a jsou směsí nejrůznějších obrazů z blízké nebo daleké minulosti, někdy velmi bizarní, podle stupně činnosti fantasie snícího.

Všeliké životní procesy jako zažívání, oběh krve, dýchání a pod., jakož i pathologické změny v jednotlivých orgánech, vtiskují snům určitý ráz a zabarvení. Tak ti, kdož trpí chorobami dýchacích ústrojů sní o dušení, tonutí, o namáhavém stoupání do vrchu a pod. Trpí-li jednotlivec chorobou srdeční, má sny o nebezpečných situacích hrozících mu smrtí atd. Sny takové, ač jinak bezvýznamné pro budoucnost, mohou nám býti dobrým ukazovatelem ve sféře našeho zdraví. Z nich můžeme souditi na náš zdravotní stav, na orgánové poruchy, jimiž trpíme.

Také zevnější popudy mají velký vliv na utváření snů. Jemné stříkání vody (květinovým nebo jiným rozprašovačem) na čelo spícího vyvolává v něm sen o dešti, vzdálené bouchání sen o hřmění, občasné škrtání fosforovou světelkující zápalkou (před očima) nechává zase sníti o blýskání, ohňostroji, raketách atd. Podobně účinkují na spícího také různé aromatické látky a vůně; tak náhlé zavanutí růžového parfému vyvolá u spícího sen o růžovém sadě, silice smrková opět sen o jehličnatém lese atd. A tu musíme sobě zapamatovati, že každý popud ze zevnějška, ať již působí ve spánku na ten nebo onen fysický smysl, vyvolává věrně tytéž obrazy, scény a nebo situace, jichž jsme byli kdysi svědky za bdění a za takovéhož působení tohoto popudu. Tak na př. arie z „Psohlavců", jemně a tlumeně hrána ve vedlejším pokoji, vyvolá u spícího, který byl této hře přítomen, tutéž divadelní scénu, k níž se ona arie vztahuje, ve všech detailech i v časové posloupnosti.

Podobně jako dráždidla sluchová účinkují i dráždidla chuťová, čichová a hmatová a na tom se právě zakládá umělé vyvolávání snových obrazů a scén nebo událostí, které jsme kdysi skutečně prožili. Dráždidlo takové vyvolává celou řadu představ v takovém pořadí, jak ve skutečnosti kdysi za sebou následovaly. Učiňme příklad s divadelním kusem. Některá hra se nám obzvláště líbí a přáli bychom si ještě jednou ji prožíti ve snu. Jak to učiníme? Jdeme do divadla a v okamžiku, kdy se zvedá opona, vezmeme do úst k tomu účelu již připravenou nějakou silně aromatickou látku, na př. hřebíčkový květ, a během bedlivého sledování hry jej žvýkáme. Jakmile opona klesá, hřebíčkový květ z úst odstraníme a vložíme do úst jinou aromatickou látku, odlišnou od prvé, na př.

kousek zázvoru, kterýž během celé přestávky necháme v ústech. Při opětovném zvednutí opony, odstraníme zázvor a vložíme do úst zase hřebíčkový květ a takto opakujeme po celou dobu trvání hry. Chceme-li nyní vyvolati sen o dotyčné divadelní hře, třeba za několik dní, připravíme si slabý odvar hřebíčkového květu (použili-li jsme hřebíčku), pokropíme jím (ne mnoho) svoji podušku a ulehneme. Hřebíčkové aroma vycházející z podušek a působící na náš čich, vyvolá věrně se všemi detaily divadelní hru, o níž jsme chtěli sníti a to tak, že jednání následují přesně jedno za druhým. Hřebíčkové aroma vyvolalo tu celou řadu obrazů, jimž jsme byli přítomni ve skutečnosti za působení této aromatické vůně. Zázvor měl zde úlohu neutralisační, t. j. použili jsme ho jenom proto, aby se nám v obrazy a scény o divadle nevetřely ve snu obrazy z přestávky jako hluk, všední zábava sousedů a pod., krátce aby jenom scény samotné hry byly nám ve snu reprodukovány. Takovýsen můžeme sobě vyvolati týmž dráždidlem několikrát za sebou, avšak sny jsou čím dále tím nejasnější, až po nějaké době účinek téhož dráždidla vypoví nám službu docela. Proto není radno dlouho používati jednoho a téhož dráždidla, nýbrž voliti ta nejrůznější a ke každé scéně, již chceme ve snu vyvolati, jiné. Totéž platí o prostředcích neutralisačních, které nutno rovněž měniti. Látek můžeme použíti nejrůznějších, na př. k podráždění skořice, k neutralisaci pepře a nebo naopak; parfému fialkového a vanilky, zázvoru a kmínové silice a mnoho a mnoho jiných. Užíváme-li přímo parfému, dlužno po celý čas vnímámi (v našem případě po dobu trvání hry) k němu čichati. Budiž pravidlem: Při vnímání (skutečném prožívání něčeho) voliti prostředek silnější, vonnější, při reprodukování ve snu (pro postřikování podušky) odvar a nebo roztok pokud možno slabý. Konáme-li více pokusů, nutno vésti záznam, kterých aromatických látek jsme použili a k jakému obrazu, abychom si je při reprodukování nespletli.

Také prostřednictvím smyslu hmatového můžeme vyvolati podobné zjevy. Na př. během příjemné zábavy s nějakou nám obzvláště milou osobou navlékneme prsten na prst, na němž nikdy prstenu nenosíme, na př. na palec. Po rozloučení navlékneme prsten na obvyklý prst. Chceme-li nyní reprodukovati onu zábavu ve snu, navlékneme jednoduše opět prsten na palec a usneme. Takovým způsobem lze oživiti ve snu ty nejrozmanitější obrazy ze skutečnosti a žáku naskytá se tu možnost k experimentování ta nejrozsáhlejší. Také zde velmi napomáhá před spaním vhodná kon-

centrace, ačkoliv není nutnou, neboť vybavování představ děje se tu zcela mechanicky fysickým dráždidlem.

Až doposud zabývali jsme se působením na nižší podprahové vědomí a jeho činností; nyní přejdeme k vlastnímu astrálnímu vědomí. Řekli jsme, že astrální vědomí přejímá plnění rozkazů a přání, daných jemu bdícím člověkem bezprostředně před spaním. Tato skutečnost poskytuje nám ohromné pole k experimentování a zkoumání a podává nám klíč ke mnoha tajemstvím jak člověka tak celého vesmíru. Pomocí astrálního vědomí můžeme kromě vyvolávání určitých snů působiti na realisování veškerých našich přání, na rozluštění největších záhad, můžeme probuditi ty nejrozmanitější duševní vlastnosti, schopnosti a magické síly, lze nám zkrátka přetvořiti celou naši bytost do nejhlubších základů.

První a nejdůležitější podmínkou jest, abychom bezprostředně před spaním byli ve stavu jednomyšlenkovitosti, to jest, abychom intensivně s vyloučením všech ostatních myšlenek soustředili se na jednu jedinou myšlenku, která se má realisovati. Chceme-li vyvolati na př. sen o nějaké osobě, musíme se na toto přání dokonale soustředit, abychom s oním přáním v pravém slova smyslu usnuli, aby poslední naše myšlenka tomuto přání v momentu usínání náležela. Tedy koncentrace par excelence. Má-li se pokus zdařiti, nutno 3 hodiny před spaním zdržeti se jídla a všech dráždivých nápojů jako alkoholu, kávy a čaje. Také se nemá kouřit. Jakmile ulehneme, koncentrujeme se na naše přání způsobem již uvedeným a snažíme se rytmicky dýchajíce usnout. Takovým způsobem lze vyvolati ty nejlibovolnější sny, ba i sny prorocké, usneme-li s přáním, aby se nám ve snu předvedl obraz nedaleké budoucnosti naší nebo jiné osoby. Vhodnou koncentrací na nějakou magickou schopnost (před spaním) probudí se ona po několika pokusech; ovšem vhodná cvičení vyvinovací výsledek jenom urychlují. K činnosti podrážděné astrální vědomí projeví se v nás nádhernými inspiracemi, takže i v denním povolání bude nám ono ku prospěchu. Činnost jeho jest podobnou magické síle přání, jenže jest mocnější této a vyžaduje již určité duchovní pokročilosti.

Jako působíme na astrální vědomí vlastní, lze nám působiti i na astrální vědomí člověka jiného. Takového působení užíváme obyčejně jako výchovného prostředku u dětí a u osob, jichž mravní vědomí silně pokleslo. Šeptáme spící osobě u ucha na př., aby zanechala té nebo oné vášně, náruživosti nebo zlozvyku, ovšem tak,

aby se neprobudila. Vystříhejme se oslovovati ji při tom jménem; mohla by se probuditi a námaha naše byla by marnou. Jest to jakýsi druh suggesce, jíž probouzíme astrální vědomí spícího a nutíme je jednat v jejím smyslu. Prostředek velmi osvědčený.

□ □ □

Principy pranické léčby.

Již v kapitole o psychickém dechu zmínil jsem se o léčení pranou; v této části řečené poněkud rozvedu. Pranická léčba jest totožnou s tak zv. léčením magnetickým. Životní magnetism není než jinak pojmenovanou kosmickou energií (pranou) modifikovanou v lidském organismu a přeměněnou v energii nervovou. Systémů magnetické léčby jest několik a lze říci, že každý magnetisér má svůj vlastní způsob léčení. Ovšem zakládají se všechny systémy na principu vyzařování nervové energie z těla a na vůlovém dráždidlu vyvolávajícím mocnější výrony, které se pak v těle podle pacientovy nemoci vhodně rozvádějí, působíce léčivě na ten který chorý orgán. Vedle magnetické síly, která jest vlastním léčivým činitelem, jest zde tedy činnou vůle, která působí na hojnější exteriorisaci nervové síly a jež určuje směr jejího proudění, a na to nesmíme zapomenouti. Jest známo, že magnetisér rozrušený nebo takový, který nedovede se řádně soustředit a chtít vyléčiti nějakou chorobu, nemá pražádných úspěchů anebo velice malých. Také jasnovidci pozorují u takových povrchních magnetisérů-fušerů slabý výron z jejich prstů. Z toho vysvítá, jak mocně působí na magnetické emanace vyškolená vůle. Proto také indičtí jogové kladou velký důraz na vnitřní chtění při léčbě tvrdíce, že lze docíliti jejich prajednoduchou methodou větších a pozoruhodnějších resultátů než některým z osvědčených a velmi složitých léčebných systémů moderních magnetisérů.

Hlavní princip pranické léčby spočívá v nahromadění prány v těle magnetiséra rytmickým dýcháním a vhodně užitou vůlí a v rozvedení oné (prany) po celém těle pacienta, čímž oslabené nebo choré jeho orgány se znovu oživí a posílí. Lečitel musí sobě jasně v mysli představiti za použití vhodné koncentrace, že z jeho prstů, jimiž se dotýká chorého místa, tryská mocný proud léčivé

božské síly a vniká v bodě doteku do těla pacientova, v němž vyvolává obrat k lepšímu. Občas sjíždí rukama přes choré místo a dělá jimi pohyb, jakoby chtěl s rukou něco setřásti. Po jedné takové magnetické operaci musí si lečitel dobře umýt ruce ve studené vodě, aby nepocítil sám na sobě nějakých defektů anebo aby nepřenesl chorobu na jiné. Voda jest tu pohlcovačem chorých fluidů, ulpělých na rukou magnetiséra. Rovněž se doporučuje po magnetisaci použíti čistícího dechu.

Magnetisér má dbáti, aby jeho vystupování vůči pacientu bylo jemné a příjemné, aby vzbuzoval důvěru a víru ve svou moc a sílu. Má pečovati úzkostlivě o fysickou čistotu a snažit se všemožně vystříhati se všeho, co by pacientu bylo odporným, nepříjemným, jako mnohomluvnosti, podrážděnosti, netrpělivosti a pod. Také dech má mít čistý, nezapáchající. Při každém léčení má sobě magnetisér počínati asi takto:

1. Důkladné omytí rukou studenou vodou a tření až do zahřátí.

2. 5 minut rytmického dýchání.

3. Vložení rukou se slabě zakřivenými prsty na choré místo, nejlépe na nahé tělo, při čemž nutno upřeně, avšak klidně dívat se na nosní kořen pacientův s koncentrací, aby se proud oživující síly rozlil a řádně rozvedl v chorém organismu a přinesl žádoucího ulehčení a konečného uzdravení.

4. Potírání chorého místa. Setřásající pohyb rukama každou třetí minutu.

5. Očišťující dech a omytí rukou.

* * *

Dokončili jsme stupeň druhý. Žák stal se duchovním Tovaryšem, kandidátem Mistrovství. Probudil v sobě psychické síly, které dlouho, velmi dlouho dřímaly v hlubinách jeho nitra. Směřovala-li učebná látka prvého stupně k jakémusi upravení půdy pro vyklíčení duchovních semen, vzrostla nyní ona semena svědomitým praktikováním předpisů stupně druhého v mocnou rostlinu vyhnavší nádhernými květy vnitřního poznání. A bělostné květy duchovní čistoty s purpurovými kalíšky kosmické vševlásky otvírají se stále víc a více oplodňujícímu vlivu slunce božského sebepoznání a slibují nadějné a bohaté plody . . .

Všichni, kdož došli jste až sem, neváhejte postoupiti výše. Nalézáte se na žebříku, po němž lze vystoupiti do nebes jako sestoupiti do hlubin psychických temnot a vírů. Střezte se probuzených schopností a sil zneužíti, neboť toto chová v sobě zárodek jistého zničení vás samotných. Šlápněte na hlavu hadu sobectví a staňte se neposkvrněnou Pannou počavší Duchem božské svatosti. Pracujte k porodu Syna-Mistra, neboť jedině On spasí vás a vysvobodí z tenat klamavé hmoty.

STUPEŇ MISTRA. ::

△△△

STUPEŇ MISTRA.

Každou vážnou a opravdovou duchovní snahou upozorňuje žák na sebe vyšší spirituelní intelligence, Mistry Neviditelna. Dospěl-li tovaryš až sem, dostává duchovního vůdce, učitele, guru, jak říkají Indové, který ho na nebezpečné stezce okkultního vývinu ochraňuje a vede. Není třeba jezditi do daleké Indie, k himalajským mistrům, opravdový žák naváže duchovní, někdy i čistě fysické styky se svým mistrem na každém místě zeměkoule. Prostor i čas nehrají tu žádnou roli. Z počátku jeví se vliv Mistra inspiracemi a zvláštním vnitřním pocitem jakéhosi vedení; později projeví se žáku Mistr i v těle astrálním, které může nabýti takového zhuštění, že činí dokonalý dojem těla hrubohmotného. Tehdy stává se žák účastným přímého Mistrova poučování. Leč doba ta jest snad ještě dalekou. Tovaryš musí se připravovat, pečlivě připravovat, než překročí prah Nejvyššího Tajemství. Proto sleduj, tovaryši, stejně bedlivě návody a předpisy, jež tvoří učebnou látku stupně posledního.

Spirituelní dech.

1. cvičení.

Ulehneme anebo usedneme pohodlně na židli a necháme svalstvu ochabnouti. Dýchajíce rytmicky meditujme o svém vyšším „já“. Představujme si, že jsme bytostí nezávislou na lidském těle, které můžeme kdykoliv opustiti. Nestotožňujme se s fysickým tělem, nýbrž považujme je za pouhou schránku, jíž toliko po čas pozemského života používáme. Mysleme si, že jsme bytostí schopnou v prostoru volně se pohybovati, že naše hmotné tělo jest nám sice nutným nástrojem, že však lze nám také existovat bez něho. Ignorujme je průběhem cvičení docela. Brzy budeme mít pocit, jako bychom se nalézali mimo tělo, jakobychom byli bytostí étherickou. Cvičení nechť trvá 20 minut.

Cvičení to nekonejme příliš často; dostačí jednou za tři dny, neboť vystavujeme se tu nebezpečí, že se v podobných meditacích naprosto ztratíme, že se staneme snílky, kteří rádi opouštějí fysickou pláň a prodlévají stále v oněch závratných výšinách, zanedbávajíce povinností, jež uložila jim karma ve světě hmotném.

2. cvičení.

Poloha těla jako v předcházejícím cvičení. Dýchajíce rytmicky meditujme o našich vztazích k Duchu všehomíra, jehož jsme částí. Představujme si, že jsme s každou sebe nepatrnější částí Všeducha úzce spojeni, že vše, co připravujeme jiným, připravujeme i sobě, že jsme Jednotou, že pociťujeme všechny vesmírové vibrace a že jsme účastni božské moci, síly a moudrosti. Při každém vdechu představujme si, že přijímáme mocný proud prany, který při vydechování vysílejme s myšlenkou Nejvyšší Lásky všemu vesmírovému tvorstvu.

Cvičení máme konati jenom tehdy, pociťujeme-li jakési vnitřní povznesení; jinak nemáme s ním započínati.

□ □ □

Vědomé vymisťování astrálu.

Podle okkultismu jest astrální tělo druhým principem člověka. Jest to věrná étherická kopie těla fysického, z něhož může se za jistých okolností i vymístiti, t. j. opustiti je a jednati zcela samo-

statně, na něm nezávisle. Fantomy zemřelých, spiriticky materialisovaní duchové, dvojníci lidí živých, magicky vyvolané bytosti jsou jenom různé manifestace jednoho a téhož principu, astrálního těla, oživeného nějakým vědomím.

Astrální tělo jest nositelem životní síly, proto opustí-li ono nadobro tělo fysické (při smrti), umírá toto a spěje k rozkladu. Při dočasném opuštění těla hmotného jest s ním astrální tělo spojeno ódickou páskou, jíž udržují se tělesné funkce v rovnováze. Toto étherické sympatické spojení obou těl jest tak mocné, že jakékoliv podráždění těla astrálního okamžitě sděluje se i tělu fysickému, na němž projeví se účinkem odpovídajícím prvotnímu podráždění. Tak bodne-li někdo kovovým hrotem do vymístěného fantomu živého člověka, na př. do ruky, objeví se na fysickém těle v tom samém místě bodná rána. Takovým způsobem lze i člověka zničiti a moderní čarodějové zbavují se tak často svých nepřátel. Tím vyniká i oprávněnost a velká důležitost magických mečů při magických evokacích, o čemž nelze mně v tomto dílku obšírněji pojednávati; poukazuji v tom ohledu na výtečné dílo MUDra. Gerarda Encausse „Praktická Magie", jež vyšlo nákladem Ústředního nakladatelství okkultních děl v Žižkově.

Vysílání astrálního těla vyžaduje pro obyčejného člověka, který neprodělal stupně učeníka a tovaryše, velmi velké námahy, neboť astrální tělo jeho jest ještě úzce spojeno s tělem hmotným, pod jehož vládou se nalézá. Avšak ten, kdo neúnavnou prací a vytrvalostí dospěl až ke stupni mistra, ten, kdo stálým cvičením indické jogy uvolnil ona železná pouta vížící tělo astrální k tělu fysickému, ten snaživec a jeden z vyvolených bude míti práci poměrně snadnou. Zapamatujme sobě dobře, že klíčem k vysílání astrálního těla jest „soustředěná síla vůle".

1. přípravné cvičení.

Zbaveni tísnivého šatu usedneme pohodlně do lenošky u otevřeného okna. Je-li počasí deštivé nebo sychravé, necháme okno zavřené anebo oblékneme teplejší volný šat. Dýchajíce rytmicky po 5 minut koncentrujeme se na vyslání astrálního těla. Pozorujíce na obloze uhánějící mráčky živě sobě představujeme, že se pozvolna zvedáme z lenošky, že stoupáme výš a výše až k mráčkům, s nimiž plujeme ve volném prostoru. Tato představa má být tak intensivní, že zapomínajíce svoji hmotnosti máme míti pocit opravdového vznášení. Ukončíme čistícím dechem. Cvičení má trvat 20—30 minut. (Použijeme opět budíčka.)

Podobně můžeme cvičit i ve volné přírodě ležíce v trávě na odlehlém místě. Po několika dnech tohoto cvičení přistoupíme ke

2. přípravnému cvičení,

jímž docilujeme kataleptického (ztrnulého) stavu, který jest hlavní podmínkou k docílení skutečného vymístění. Není to snad katalepsie bezvědomá, nýbrž za plného fysického vědomí. Cvičíme následovně:

Ulehneme pohodlně na postel anebo na rohožku (jsme-li v přírodě do trávy) a po 5 minut rytmicky dýcháme za povšechného ochabnutí svalstva. Na to sobě živě představujeme (koncentračně), že naše tělo ponenáhlu upadá do ztrnulého stavu; nejprve chodidla, pak lýtka, stehna, trup, ruce, krk až celé tělo. Musíme míti dokonalou představu, že nemůžeme tělem ani hnouti. Tato imaginační ztrnulost přejde po několika cvičeních ve skutečnou, avšak vědomou ztrnulost, jíž silným aktem vůle dovedeme se snadno zbaviti a kteráž ostatně po krátké době mizí sama sebou. Cvičení trvá 20—30 minut.

Vlastní vymístění.

Před tímto pokusem nesmíme požíti ničeho po dobu 3 hodin. Ulehneme opět ve volném šatě na pohovku nebo svlečeni na postel, necháme svalstvu ochabnouti a rytmicky dýchajíce po 5 minut koncentrujeme se na přání vymístiti astrální tělo. Pokusu velmi napomáhá ucpání uší vatou a zavázání očí.

Po té uvedeme se naznačeným způsobem do katalepsie a koncentrujíce se na zdar v pokusu přejdeme asi na 5 minut v trpný stav. Na to si velmi živě představujeme, že vystupujeme pomalu z fysického těla; údy (astrální) oddělují se od údů, trup (astrální) od trupu, hlava (astrální) od hlavy, až vidíme vedle sebe ležeti fysické svoje tělo. Prostor i hmota nečiní nám žádných překážek. Máme slastný pocit nebývalé volnosti a svobody; stoupáme výš a výše až k nebetyčným, nadhvězdným výšinám. Experiment má trvati z počátku 30—40 minut, později až hodinu. Použijeme tu opět budíčka.

Po nějaké době pozměníme pokus tím způsobem, že představu o stoupání do výše nahradíme představou o procházení se po pokoji, celém bytě, domě, ulicí, městem atd. Při tom musíme sobě představovati, že chodíme jako ve fysickém těle, že otvíráme dveře, stoupáme po schodech nahoru, odmykáme vrata klíčem atd. Když

jsme takto cvičili několik dní, snažíme se v témž stavu přinésti z vedlejšího pokoje do místnosti, kde ležíme, nějaký lehčí předmět, na př. péro, sklenici, knihu a pod. Po několika pokusech zkonstatujeme k svému překvapení, že předmět skutečně se nalézá nyní v pokoji, kde cvičíme. Abychom se přesvědčili, že předmět jsme odnesli skutečně astrálním tělem, ne snad v jakémsi vědomém polosomnambulním stavu způsobem obyčejným, necháme se v pokoji zamknouti. Tím vyloučíme naprosto možnost přenesení předmětu tělem fysickým. Po několika zdařilých pokusech v tom směru, pozměňme pokusy tak, abychom se snažili na př. svému vzdálenému příteli učinit se viditelnými, upozornit ho na sebe dotekem a pod. Pokus opakujeme tak dlouho, až se nám úplně zdaří.

Kdo jednou vycvičil schopnost vědomě vyslat dvojníka, pro toho není v prostoru překážek. Vyšle svůj astrál v několika minutách do nejvzdálenějších zemí. Hmota mu nepřekáží, neboť jí dokonale proniká. Žije dvěma životy, fysickým a duchovním. Blaze mu, zpřetrhal on okovy hmoty a dobyl nebeské volnosti.

□ □ □

Pohybování předměty vůlí.

Vyškolil-li žák svoji vůli do té míry, že může podle libosti pohybovati neživými předměty bez dotknutí se jich nějakou částí fysického těla, dosáhl opravdu stupně, o jehož významu nemůže si obyčejný člověk učiniti ani přibližné představy. Zdánlivě neživá hmota poslouchá jeho rozkazů. Tak zv. spiritické přínosy, pomýkání stolu, přenášení nábytku a jiných předmětů z místa na místo jsou pro něho hračky, na něž nemusí čekati s bezvolným mediem dlouhé a dlouhé doby; provede vše kdykoliv a v každém prostředí. Zdá se, že pro něho není nic nemožným; vše poslouchá jeho magické vůle. Jest skutečným mistrem. — Jak trainujeme svoji vůli k podobným experimentům? Následovně:

1. cvičení.

Na dlouhý ženský vlas zbavený tuku (24 hodinovým máčením v étheru) připevníme voskem korkovou kostku (asi 1 cm^3) a nyní zavěsíme tento vlas na strop nebo na nějaké vyšší místo tak, aby visel volně ve vzdálenosti asi $^1/_2$ m od našich očí směrem

nahoru i do předu, ležíme-li na pohovce. Po upevnění a ustálení vlasu v pohybu ulehneme pohodlně na pohovku a dýchajíce rytmicky po 5 minut, zíráme upřeně na korek a koncentrujeme se na přání, aby se korek rozhoupal. Po několika experimentech se nám to podaří. Později můžeme připevniti na vlas nějaký těžší předmět, na př. kousek skla, kovu a pod. a operovati týmž způsobem. Po několika zdařilých experimentech přistoupíme k pokusu následujícímu, poněkud již obtížnějšímu.

2. cvičení.

Sedíce pohodlně na židli a rytmicky dýchajíce snažíme se svojí vůli vyšinouti z původní polohy skleněnou kouli ležící na hladké skleněné podložce. Samozřejmě musíme i při tomto pokusu použíti vhodné koncentrace a síly magického pohledu. Za malou chvíli počne se koule na skleněné desce pohybovati. V začátcích doporučuje se jemně kroužiti slabě zakřivenými prsty nad koulí ve vzdálenosti asi 2—3 cm.

Postupně přikročujeme k experimentům ještě obtížnějším. Uvádíme do pohybu v určitém směru sklenici, větší nádoby, menší pak větší nábytkové předměty atd. Také zde vytrvalý cvik dělá mistra.

3. cvičení.

Jsme-li s to pohybovati neživými předměty, musíme se nyní pokoušeti o zastavení pohybujících se předmětů. Za tím účelem konáme následující cvičení:

Usedneme do lenošky a zíráme upřeně na kyvadlo hodin visících před námi na zdi. Při tom ovšem rytmicky dýcháme a koncentrujeme se na přání, aby se pohybující kyvadlo zastavilo. Po nějaké době se nám pokus k našemu velkému překvapení zdaří. Cvičení můžeme prováděti v nejrůznějších variacích, od zastavení kyvadla až po zastavení ptáka v letu. Nezapomeňme, že i zde jest vlastním hyblem mocný akt silně koncentrované vůle.

□ □ □

Vyšší magické schopnosti a stavy.

Spirituelní meditace.

Následující cvičení má prováděti mistr nepřetržitě 3 hodiny nejméně 3krát týdně po dobu 2—3 měsíců. Obnaží prsa a koncentruje se úsilovně na sluneční pletivo (plexus solaris) s přáním, aby se v něm rozvinula nejvyšší duchovní síla a moc. Po celou dobu cvičení rytmicky dýchá a nepropouští ani jediné cizí myšlenky v koncentrační skupinu představ. — Cvičení má se konati v noci. Asi za 3 měsíce přikročí k vyvinování vyšší passivity.

Spirituelní trpný stav.

Mistr se opět koncentruje na sluneční pletivo (s týmž přáním jako při spirituelní meditaci) po 30 minut, načež se uvede pro dalších 30 minut do trpného stavu. Po půl hodinném trpném stavu koncentruje se opětně na sluneční pletivo a tak pokračuje po celé 4 hodiny. Cvičí zase po 3 měsíce nejméně 3krát týdně (v noci).

Úkaz levitace. (Vznes fysického těla.)

Mistr usedne se skříženýma nohama po způsobu orientálců na zemi a krouže neustále hlavou jedním směrem s leva na pravo a rytmicky při tom dýchaje koncentruje se na přání, aby se vznesl. V prvních cvičeních může koncentrační myšlenku šeptati. Cvičení koná tak dlouho a bez přestávky až nastane vznes.

Chce-li mistr docíliti jiného fenoménu, provádí tutéž proceduru s kroužením hlavy za koncentrace odpovídající žádanému úkazu. Tak koncentruje-li se na přání, aby se dematerialisoval (odhmotnil) a na jiném místě opět zhmotnil a učinil viditelným, nastupuje ihned úkaz dematerialisace s následnou materialisací. Podobně provede bez tyglíků a retort alchymickou transmutaci, přemění svoji osobnost, docílí nezranitelnosti, schopnosti chodíti po vodě a mnoho jiných fenoménů, které ve starém a novém zákoně zvány byly zázračnými a jež v moderní době studují učenci a shrnují pod název okkultismu.

Pokročilý mistr nebude mít už ani zapotřebí kroužit hlavou, neboť nastoupí u něho podmínečný stav k vyvolání oněch fenoménů již pouhou koncentrovanou vůlí.

* * *

Dospěl-li mistr až sem, nebude mu více zapotřebí rad, jež tuto podávám a které sdělují indičtí jogové svým žákům. Půjde svojí vlastní individuelní cestou a vstoupí do řad těch, z jichž středu byl mu dříve přidělen duchovní vůdce.

Nebude proň v kosmu žádného tajemství. Spirituelní koncentrací na kterýkoliv předmět projeví se mu vnitřní jeho podstata, bude čísti ve vesmíru jako v otevřené knize. Nebude místečka v celých hvězdných systémech, kamž by nedosáhl duchovním svým zrakem, nebude myšlenky, které by nedovedl z lidské duše vyčísti. Pouhou vůlí zastaví tepot svého srdce, utiší bouřný proud krve, přeruší dýchání, aniž by nastala smrt. Pocit hladu, žízně, tepla, zimy, bolesti leží v dosahu jeho vůle a lze mu všechny tyto pocity okamžitě vyvolati nebo zapuditi.

Jeho vědění a moc jsou nekonečné, absolutní; jest vševědoucím a všemohoucím jako sám Bůh. Jest jeho nejvyšším projevem. Jest pánem svého těla, naprostým jeho vládcem, neboť zlomil také osten smrti. Pije z živých vod Nesmrtelnosti. Jsa neustále činným a věčně se zdokonalujícím pomáhá nejen lidstvu, ale i všemu vesmírovému tvorstvu na dráze pokroku, bdí jako starostlivý otec nade všemi bytostmi v součinnosti s jinými duchovními velikány, kteří právě tak jako on prodělali bolestnou zkoušku ohněm pozemské jsoucnosti a stali se vlastní prací, jenom vlastním přičiněním, bez jakéhokoliv aktu božské milosti dokonalými. Jest adeptem vůle, Velmistrem Vyvolených.

Opravy tiskových omylů.

Str.	32.,	řádek	12.	s hora,	místo	*odpuzovány*,	správně *odpuzováni.*
„	52.,	„	2.	z dola,	„	*již*	„ *jíž.*
„	64.,	„	13.	s hora,	„	*níkdy*	„ *nikdy.*
„	72.,	„	13.	„	„	*o divadle*	„ *divadelní.*
„	72.,	„	18.	„	„	*téhož*	„ *tohoto.*

Kapitoly Pranayama a Psychometrický výcvik jsou téměř doslovným opakováním článků téhož autora Vedanta joga a Psychometrie v II. ročníku časopisu Isis a Paracelsia.